

PENERAPAN STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENURUNKAN PERSEPSI NEGATIF TERHADAP PELAKSANAAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PADA SISWA KELAS X-4 SMA NEGERI 1 KARANGREJO TULUNGAGUNG

THE APPLICATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING STRATEGY TO REDUCE THE NEGATIVE PERCEPTION OF THE IMPLEMENTATION GUIDANCE AND COUNSELING PROGRAM TO THE X-4 CLASS OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT 1 KARANGREJO TULUNGAGUNG

Moh. Vinda Fajarudin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,

Email: (vindajuve@gmail.com)

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,

Email: (prodi_bk_unesa@yahoo.com)

Abstrak

Latar belakang penelitian ini berdasarkan hasil wawancara dengan konselor sekolah. Setiap siswa mempunyai persepsi yang berbeda terhadap konselor sekolah, khususnya terhadap pelaksanaan program BK di sekolah. Persepsi siswa terhadap pelaksanaan program BK di sekolah dapat terjadi ketika siswa tersebut merasakan pelaksanaan program BK di sekolahnya kurang optimal. Maksudnya adalah konselor memang sudah melaksanakan layanan BK serta aplikasi pendukungnya, tetapi hanya dilaksanakan beberapa saja sehingga mempengaruhi persepsi siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah strategi *cognitive restructuring* dapat menurunkan persepsi negatif siswa terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametris karena datanya kuantitatif dan data yang disajikan berbentuk ordinal serta berdistribusi normal dengan menggunakan metode uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan diketahui bahwa $T_{hitung} = 0$ dan $n = 10$ dengan taraf signifikan 0,05% maka $T_{tabel} = 8$ jadi $T_{hitung} < T_{tabel}$. Dengan demikian *cognitive restructuring* dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung.

Kata kunci: *Strategi cognitive restructuring, Persepsi negatif, Pelaksanaan Program bimbingan dan konseling.*

Abstract

The background of study based on the result of interview with consellor in the school. Every student has diffrent perceptions to the concellor of school, especially towards the implementation guidance and counseling program. The student's perception can happen when the student feels the implementation of guidance and counseling in the school is not optimal. The meaning is the concellor has implemented the guidance and counseling indeed with the supported application, but it is just implemented some untill it influences the student's perception.

The purpose of the study is to know whether the *cognitive restructuring* strategy can reduce the student's negative perception to implementation guidance and counseling program. The research uses non parametric statistic analysis because the data is quantitive and it organized as ordinal and distributing normally by using Wilcoxon method. Based on the result of the implemented research and calculation, it is known that $T_{hitung} = 0$ dan $n = 10$ with significant standard 0,05% so $T_{tabel} = 8$ becomes $T_{hitung} < T_{tabel}$. Thereby *cognitive restructuring* strategy can reduce the negative perception to implementation guidance and counseling program towards the X-4 class of State Senior high school student 1 Karangrejo Tulungagung.

Keywords: *cognitive restructuring strategy, negative perception, implementation guidance and counseling program.*

A. PENDAHULUAN

Program bimbingan dan konseling yang sudah ada sejak dahulu seharusnya dapat membuat kinerja atau penerapan bimbingan konseling oleh seorang konselor sudah baik dan sesuai dengan fungsi dan tujuan program bimbingan dan konseling itu sendiri. Tapi sampai saat ini hal tersebut belum sepenuhnya terjadi. Masih banyak siswa atau pihak sekolah dan juga masyarakat umum yang menganggap atau mempersepsikan tugas konselor dan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai hal yang menakutkan.

Dunia persepsi adalah suatu dunia yang penuh dengan arti. Mempersepsi tidaklah sama dengan memandang benda dan kejadian tanpa makna. Yang kita persepsikan selalu merupakan ekspresi-ekspresi, benda-benda dengan fungsinya, tanda-tanda, serta kejadian-kejadian. Semua hal tersebut mempunyai arti yang berbeda-beda dalam pikiran kita. Misalnya saja, siswa yang datang terlambat ke sekolah dan juga siswa yang melanggar tata tertib sekolah, pasti akan dipanggil ke ruang bimbingan dan konseling untuk menghadap konselor sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas X SMAN 1 Karangrejo pada 8 Desember 2015, siswa berpendapat bahwa konselor adalah sosok yang galak, yang hanya bisa menghukum dan mengatur siswanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor sekolah setiap siswa mempunyai persepsi yang berbeda terhadap konselor sekolah, khususnya terhadap program BK di sekolah. Persepsi siswa terhadap pelaksanaan program BK di sekolah dapat terjadi ketika siswa tersebut merasakan pelaksanaan program BK di sekolahnya kurang optimal, yang dimaksud adalah memang benar konselor sudah melaksanakan layanan BK serta aplikasi pendukungnya akan tetapi hanya dilaksanakan beberapa saja sehingga mempengaruhi persepsi siswa. Konselor hanya melaksanakan layanan orientasi, layanan informasi, dan layanan konsultasi, sedangkan untuk aplikasi pendukungnya konselor hanya melaksanakan konferensi kasus serta kunjungan rumah saja.

Dari hasil angket terbuka yang diberikan kepada siswa kelas X-4 SMAN 1 Karangrejo Tulungagung tentang pendapat atau pandangan mereka mengenai konselor diperoleh hasil sekitar 65% siswa mempunyai pandangan bahwa konselor mereka adalah guru yang galak dan suka menghukum siswa yang melanggar tata tertib sekolah, Senada dengan hal tersebut, Winkel (1991) menyatakan "...siswa memandang konselor sebagai satpam sekolah, siswa enggan menghadapi

konselor karena mengira akan dimarahi, lebih-lebih bila dipanggil..."

Kebanyakan siswa pada umumnya menilai karakteristik sifat dan sikap gurunya melalui penampilan luar dari gurunya tersebut, sehingga menimbulkan berbagai macam persepsi yang berbeda-beda dari masing-masing siswa. Padahal pada kenyataannya belum tentu karakteristik sifat dan sikap dari gurunya tersebut sesuai seperti yang mereka persepsikan sebelumnya, kenyataannya bisa berbanding terbalik dengan apa yang mereka persepsikan. Sebagai contoh siswa kelas X yang baru saja resmi menjadi siswa di SMAN 1 Karangrejo Tulungagung mendapat panggilan dari konselor untuk menghadap ke ruang BK. Siswa kelas X tersebut merasa berdebar-debar dan bertanya-tanya kenapa dirinya dipanggil menghadap konselornya apakah karena berbuat kesalahan, padahal dirinya baru saja resmi menjadi siswa di SMAN 1 Karangrejo Tulungagung. Dan ketika siswa tersebut mengetahui konselornya untuk pertama kalinya, tentunya siswa tersebut akan memunculkan berbagai persepsinya terutama persepsi yang negatif. Permasalahan ini jika tetap berkelanjutan tanpa adanya penanganan dan tindak lanjut ditakutkan akan menimbulkan kesenjangan dan disharmonisasi antara konselor dengan siswanya sehingga proses bimbingan dan konseling kurang berjalan dengan optimal.

Konselor sekolah juga menyatakan bahwa hal tersebut pula yang membuat pelaksanaan program bimbingan dan konseling serta peran dari konselor di SMAN 1 Karangrejo Tulungagung kurang begitu optimal. Siswa kelas X SMAN 1 Karangrejo Tulungagung sering berpersepsi ketika harus menghadap konselor mereka di sekolah. Siswa kelas X di SMAN 1 Karangrejo Tulungagung ini beranggapan jika masuk di ruangan bimbingan dan konseling dan bertemu dengan konselornya adalah siswa yang nakal, siswa yang terkena kasus, siswa yang bermasalah, padahal apabila mereka masuk dan datang menemui konselornya mereka tidak dihukum atau diskorsing apabila sikap mereka di sekolah tidak melanggar aturan, melainkan mereka bisa berkonsultasi, bisa sharing, bisa curhat tentang apa yang menjadi beban pikirannya, tidak seperti yang mereka persepsikan sebelum.

Berdasarkan fakta yang diteliti di sekolah serta keberadaan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah identik dengan masalah yang dihadapi siswa. Banyak siswa yang dianggap bermasalah langsung dialih tangankan kepada konselor. Hal ini tidaklah salah, namun juga tak terlalu tepat. Ada kecenderungan konselor ibarat polisi sekolah yang tugasnya menghukum siswa bermasalah. Bahkan, siswa merasa tak nyaman berhubungan dengan konselor, karena malu

dan takut dianggap bermasalah oleh siswa-siswa lainnya.

Berdasarkan fenomena di atas, maka diberikan bantuan treatment yakni penerapan strategi *cognitive restructuring*, dimana *cognitive restructuring* berorientasi untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir,” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Persepsi Negatif Siswa Terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling

1.1 Pengertian persepsi

Menurut Leavitt dalam Alex Sobur (2010) “Persepsi adalah bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu.”

Menurut Desirato yang dikutip oleh Jalaludin Rakhmat (2003) “Pengalaman tentang suatu objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi yang diperolehnya dan menafsirkan pesan.”

Menurut Slameto (2010) “Persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia, melalui persepsi manusia terus menerus melakukan kontak dengan lingkungannya. Hubungan ini dilakukan dengan panca inderanya.

Sedangkan menurut Joseph A. Devito yang dikutip oleh Deddy Mulyana (2008) “Proses menjadi sadar akan banyaknya stimulus yang memengaruhi indra kita.”

Persepsi adalah bagaimana kita memandang dan mengartikan sesuatu dengan menggunakan panca indera.

1.2 Pengertian persepsi negatif

Menurut Wiyarsih (2008) “persepsi negatif adalah pandangan atau pendapat individu yang negatif terhadap suatu objek.”

Menurut Slameto (2010) persepsi negatif adalah pandangan terhadap suatu obyek dan menunjuk pada keadaan dimana subyek yang mempersepsi cenderung menolak obyek karena tidak sesuai dengan pribadinya

Persepsi negatif adalah respon negatif individu mengenai suatu obyek yang diperoleh ketika individu berinteraksi dengan

obyek tersebut menggunakan semua panca inderanya.

2. Strategi Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring adalah teknik inti dari terapi kognitif, format pengobatan ilmiah yang divalidasi oleh psikologis Dombeck, Well-Moran, nd dalam Virginia N. Madu And Paulinus M. A. Adadu (2011). Hal ini melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar untuk berpikir. Teknik ini dirancang untuk membantu anda mengubah kebiasaan appraisal anda dari yang kurang bisa menjadi bisa, sehingga menghasilkan respon emosional yang lebih baik. Hal ini dapat dicapai dengan membantu individu menjadi sadar akan hal yang bisa terjadi pada mereka. Sebagai fakta, tidak ada dasar logis untuk penilaian.

3. Penerapan strategi Cognitive Restructuring

1. Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur.
2. Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem
3. Pengenalan dan latihan *coping thought (CT)*.
4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought (CT)*
5. Pengenalan dan latihan penguat positif
6. Tugas rumah dan tindak lanjut

4. Penelitian Relevan

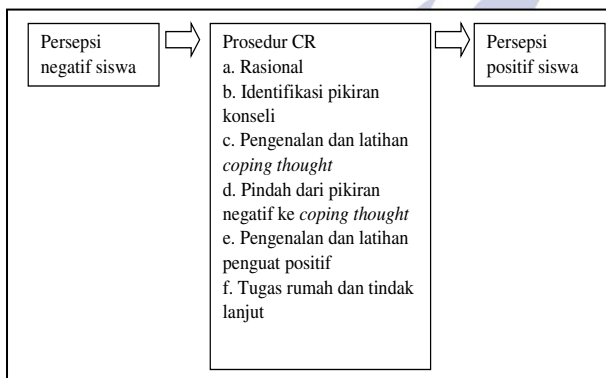
Penelitian yang dilakukan Rinawati 2007 bertujuan untuk menguji keefektifan strategi *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri positif pada 10 siswa SMA Negeri 2 Sidoarjo tahun ajaran 2006-2007 dengan menggunakan *purposive sampling*. Jenis penelitian rancangan *one group pre-test and post test design*. Hasil penelitian menyatakan adanya perbedaan signifikan pada ukuran kualitas konsep diri subyek. Artinya strategi *cognitive restructuring* efektif untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Novy Retdiyaningsih 2012 mengenai penerapan *cognitive restructuring* untuk mengubah pikiran negatif siswa pada kinerja konselor di SMK Ketintang 2 Surabaya. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada perubahan atau penurunan tingkat pikiran negative siswa pada kinerja konselor sebelum dan sesudah pemberian *cognitive restructuring*.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Devi Anjuita Silalahi tentang penggunaan strategi *cognitive restructuring* untuk mengurangi rasa

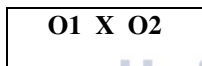
malu siswa kelas X-A SMA Taruna Nusa Harapan Mojokerto, dengan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* memberi pengaruh untuk mengurangi rasa malu siswa. Pada penelitian ini siswa dilatih dan dibantu dalam mengubah pikiran-pikiran negatif mereka ke respon berpikir positif, dimana siswa mencoba menekan atau menghilangkan pikiran negatifnya dan memunculkan atau mengganti dengan pikiran positif. Dengan demikian, dengan diterapkannya strategi *cognitive restructuring* dapat membantu siswa mengurangi rasa malu yang timbul pada pikiran negatifnya.

5. Kerangka Berpikir



C. METODE PENELITIAN

Penelitian Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design* karena pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti bagan berikut:



(Sugiyono, 2008)

X = treatment yang diberikan (variabel independen)

O = Observasi (variabel dependen)

O1 = nilai pretest (sebelum diberi strategi *cognitive restructuring*)

O2 = nilai posttest (setelah diberi strategi *cognitive restructuring*)

Strategi *cognitive restructuring* untuk menurunkan persepsi negatif siswa = (O2-O1).

Subyek penelitian adalah siswa kelas X-4 yang mempunyai persepsi negatif tinggi terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung

Instrumen pengumpul data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan angket/penilaian Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode angket (kuesioner).

Kemudian dengan angket validitas

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi x dan y

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali dari X dan Y

X = Skor item tes pertama

Y = skor item tes kedua

X^2 = Kuadrat dari variabel X

Y^2 = Kuadrat dari variabel Y

N = Jumlah responden

Dalam penelitian ini rumus untuk menghitung koefisien reliabilitas instrument dengan menggunakan teknik belah dua dari *spearman-brown (split half)* karena hanya menganalisis data dari satu kali hasilpengetesan saja dan juga formula ini sangat populer dan mudah dilaksanakan.

Adapun rumus teknik belah dua dari *spearman brown* untuk mengukur reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2r_{1/2/2}}{(1 + r_{1/2/2})}$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrument

$r_{1/2/2}$: r_{xy} yang disebut sebagai indeks korelasi antar dua belahan instrument. Arikunto (2006).

Teknik dalam penelitian ini yang digunakan adalah analisis statistik nonparametris karena datanya kuantitatif dan data yang disajikan berbentuk ordinal serta berdistribusi normal. Statistik nonparametris tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi, misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi normal. Oleh karena itu statistik nonparametris sering disebut "*distribution free*" (bebas distribusi). Analisis yang digunakan metode Uji Jenjang-Bertanda yang merupakan penyempurnaan dari uji tanda. Dalam uji *Wilcoxon* bukan tanda saja yang diperhatikan tetapi juga besarnya beda ($Y_i - X_i$). Langkah-langkah yang diperlukan dalam pengujian ini adalah:

1. Berikan jenjang (rank) untuk tiap-tiap beda dari pasangan pengamatan ($Y_i - X_i$) sesuai dengan besarnya, dari yang terkecil sampai terbesar tanpa memperhatikan tanda dari beda (nilai beda absolut). Bila ada dua atau lebih

- beda yang sama, maka jenjang untuk tiap-tiap beda itu adalah jenjang rata-rata.
2. Bubuhkan tanda positif atau negatif pada jenjang untuk tiap-tiap beda sesuai dengan tanda dari beda itu. Beda 0 tidak diperhatikan.
 3. Jumlahkan semua jenjang bertanda (+) atau semua jenjang yang bertanda (-), tergantung darimana yang memberikan jumlah yang lebih kecil setelah tandanya dihilangkan. Notasikan jumlah jenjang yang lebih kecil dengan T.
 4. Bandingkan nilai T yang diperoleh dengan nilai T untuk uji jenjang bertanda *Wilcoxon*.
 5. H_0 diterima apabila T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} , dan sebaliknya H_0 jika T hitung lebih kecil dari T_{tabel} dengan taraf signifikan 5%.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Penyajian Data

1.1 Data Hasil Pre-Test

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung yang memiliki tingkat persepsi negatif tinggi terhadap pelaksanaan program BK. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang tingkat persepsi negatif terhadap program BK melalui angket terhadap 30 siswa kelas X-4 SMA 1 Karangrejo Tulungagung tersebut. Kemudian hasil pengukuran tersebut dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah.

Dari perhitungan pada kelas X-4 diketahui bahwa terdapat 10 siswa yang mempunyai tingkat persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK yang tinggi untuk segera diberikan strategi *cognitive restructuring* yang dilakukan dalam setting konseling kelompok. Dalam perlakuan konseling kelompok banyaknya anggota dapat mempengaruhi komunikasi dan interaksi antar anggota, oleh karena itu konselor harus memperhitungkan banyaknya anggota dalam kaitannya dengan keefektifan didalamnya. Biasanya antara 5-10 orang dianggap memadai, sehingga penerapan konseling *cognitive restructuring* diambil 10 siswa kelas X-4 yang memiliki skor tingkat persepsi negatif tinggi terhadap pelaksanaan program BK.

Dari hasil *pre-test* diketahui 10 siswa yang dipilih sebagai subyek penelitian adalah Bud, Hil, Ann, Dod, Far, Bro, Al, Sis, Ris, Sus,

karena kesepuluh siswa tersebut memiliki skor tingkat persepsi negatif yang tinggi daripada siswa-siswa lainnya sehingga akan diberikan *cognitive restructuring*. Hasil pre-test terhadap subyek penelitian tersebut dapat dilihat dalam tabel 1.1

Tabel 1.1 Data Hasil Pre-Test

no	nama	skor	ket
1	Bud	91	Tinggi
2	Hil	92	Tinggi
3	Ann	93	Tinggi
4	Dod	92	Tinggi
5	Far	90	Tinggi
6	Bro	93	Tinggi
7	Al	93	Tinggi
8	Sis	91	Tinggi
9	Ris	91	Tinggi
10	Sus	92	Tinggi

1.2 Data Hasil Treatment

Setelah diketahui siswa yang memiliki skor persepsi negatif yang tinggi, selanjutnya siswa tersebut akan diberikan perlakuan dengan *cognitive restructuring*. Pemberian perlakuan dilakukan di musholla dan ruang kelas yang kosong serta aula SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung. Pemberian perlakuan akan dilakukan oleh peneliti selama 6 kali pertemuan.

Tabel 1.2 Data Hasil Treatment

Pertemuan	Hari/Tanggal	Keterangan
Pertama	11 Januari 2016	Pembentukan Hubungan
Kedua	13 Januari 2016	Rasionalisasi CR
Ketiga	18 Januari 2016	Identifikasi Pikiran Negatif
Keempat	25 Januari 2016	Pengenalan & Latihan CT
Kelima	1 Februari 2016	Pindah pikiran negatif-CT
Keenam	5 Februari 2016	Praktek pernyataan diri positif & tugas rumah

1.3 Data Hasil Pengukuran Akhir Post-Test

Setelah 10 subyek penelitian diberikan perlakuan berupa *cognitive restructuring*, maka selanjutnya subyek penelitian diberikan *post-test* untuk pengukuran akhir subyek yang mempunyai skor persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK. Berikut data hasil post-test dari kesepuluh subyek penelitian:

Tabel 1.3 Data Hasil Post-Test

no	nama	skor	ket
1	Bud	68	Sedang
2	Hil	73	Sedang
3	Ann	64	Sedang
4	Dod	62	Sedang
5	Far	68	Sedang
6	Bro	58	Sedang
7	Al	62	Sedang
8	Sis	56	Sedang
9	Ris	71	Sedang
10	Sus	58	Sedang

2. Analisis Hasil Penelitian

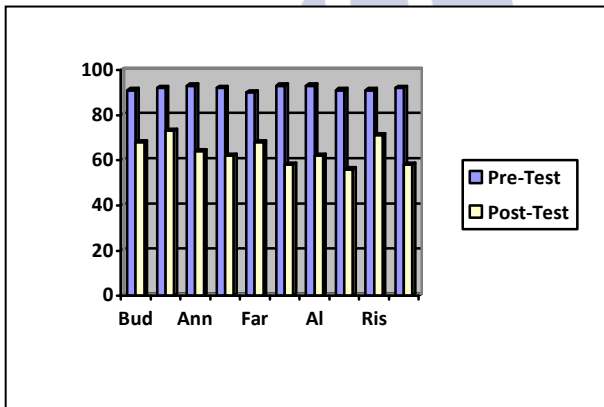
Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Setelah diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test*, maka peneliti membandingkan kedua hasil tersebut kemudian menganalisis data untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang digunakan. Analisis data menggunakan uji jenjang bertanda *Wilcoxon*.

Sesuai dengan judul penelitian, maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

H_o = strategi *cognitive restructuring* tidak dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung.

H_a = strategi *cognitive restructuring* dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung. Berikut diagram untuk menganalisis data peneliti:



3. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil angket persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK diketahui bahwa 10 orang siswa mempunyai skor persepsi negatif tertinggi di kelasnya. Kemudian 10 orang siswa yang mempunyai skor persepsi negatif tinggi dijadikan subyek penelitian yang kemudian diberi strategi *cognitive restructuring*.

Perlakuan *cognitive restructuring* diberikan selama 6 kali pertemuan selama kurang lebih 1 bulan, yaitu tanggal 4 agustus 2014 sampai dengan tanggal 4 september 2014.

Setelah melaksanakan perlakuan berupa *cognitive restructuring*, peneliti melakukan pengukuran kembali dengan metode *post-test* dengan menggunakan angket persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK.

Setelah *pre-test* dan *post-test* diberikan selanjutnya peneliti menganalisis data tersebut dengan menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda *Wilcoxon*. Dari hasil analisis tersebut diketahui $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($0 < 8$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa strategi

cognitive restructuring dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program BK pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung.

Pada strategi *cognitive restructuring* konseli disuruh membayangkan situasi yang membuat pikiran negatif mereka muncul, kemudian konselor memberikan cara untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul tersebut, kemudian konselor meminta kepada konseli supaya beralih dari pikiran negatif ke pikiran positif dan bagaimana cara berpikir yang positif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *cognitive restructuring* dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung.

E. PENUTUP

1. Simpulan

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik non parametrik karena datanya kuantitatif dan data yang disajikan berbentuk ordinal serta berdistribusi normal dengan menggunakan metode uji jenjang bertanda *Wilcoxon*. Uji ini merupakan penyempurnaan dari uji tanda, dalam uji *Wilcoxon*, bukan saja tanda yang diperhatikan tetapi juga selisih (X-Y).

Berdasar analisis data yang telah dilakukan dapat simpulkan bahwa *cognitive restructuring* dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung. Berdasarkan skor hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi penurunan skor, penurunan skor persepsi negatif siswa terhadap program bimbingan dan konseling juga terjadi setelah diberikan perlakuan *cognitive restructuring*. Subyek Bud berdasarkan angket *pre-test* mendapatkan skor 91, setelah diberikan perlakuan *cognitive restructuring* skor *post-test* Bud turun menjadi 68, subyek Hil mendapatkan skor *pre-test* 92, setelah menerapkan *cognitive restructuring* skor *post-test* Hill turun menjadi 73, subyek Ann mendapatkan skor *pre-test* 93, setelah melaksanakan *cognitive restructuring* skor *post-test* Ann turun menjadi 64, subyek Dod mendapat skor *pre-test* 92 setelah menerapkan *cognitive restructuring* skor *post-test* Dod turun menjadi 62, subyek Far mendapat skor *pre-test* 90, setelah melakukan *cognitive restructuring* skor *post-test* Far menjadi 68, subyek Bro mendapat skor *pre-test* 93 setelah mendapatkan *treatment* skor *post-test* Bro menjadi 58, subyek Al mendapat skor *pre-test* sebesar 93 kemudian skor *post-test* turun menjadi 62 setelah menerapkan *cognitive restructuring*, subyek

Sis mendapat skor *pre-test* 91 setelah subyek mempraktekan *cognitive restructuring* tiap hari skor *post-test* Sis menjadi 56, subyek Ris mendapat skor *pre-test* 91 setelah mendapatkan *treatment* skor *post-test* menjadi 71, subyek Sus mendapat skor *pre-test* sebesar 92 setelah menerapkan *cognitive restructuring* skor *post-test* pun turun menjadi 58.

Sedangkan berdasar pada hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh $T_{hitung} = 0$ dan $n = 10$ maka $T_{tabel} = 8$ jadi $T_{hitung} < T_{tabel}$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Apakah *cognitive restructuring* dapat menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling pada siswa kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung?" dapat diterima.

2. Saran

2.1 Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman konselor dalam memberikan program bimbingan dan konseling yang tepat terhadap siswa yang mempunyai persepsi negatif terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling dan juga diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan konselor dalam melaksanakan penerapan strategi *cognitive restructuring* di sekolah untuk menurunkan persepsi negatif siswa terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling.

2.2 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang *cognitive restructuring* untuk menurunkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling pada siswa.

Rakhmat, Jalaluddin. 2003. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sobur, Alex. 2010. *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.

Wiyarsih. 2008. *Membangun Persepsi Masyarakat Terhadap Perpustakaan*. (<http://wiyarsih.staff.ugm.ac.id/wp/?p=22>), diakses tanggal 1 Maret 2013.

DAFTAR RUJUKAN

Madu, V. N., & Adadu, P. M. A. (2001). Counselling student with depressive tendencis for better educational and personal-social adjusment: The cognitive restructuring approuch. *Global Journal of Educational Research*, 10 (1), 29-33. Retrieved from <http://searchproquest.com/docview/892728708?accountid=139588>. Diakses tanggal 27 Maret 2013.

Mulyana, Deddy. 2008. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.